

子育ての vol.22 疑問・質問

お答えいただいた先生

下山田 鮎美 [しもやまだ あゆみ]

山形県出身。専門は地域看護学。看護師・保健師。現東北福祉大学健康科学部講師、同次世代育成支援室母子保健部、保健師。2児の母であり、当事者としての視点を大切にしながら子育て支援の活動を行っている。博士(都市科学)。

渥美 綾子 [あつみ あやこ]

山形県出身。専門は地域看護学。看護師・保健師。保健師の経験を経て、看護師・保健師の教育に携わるようになる。現東北福祉大学健康科学部助教、同次世代育成支援室母子保健部、保健師。

毎回ご好評いただきありがとうございます。ママの疑問・質問に先生方がお答えします。ぜひ、子育ての参考にしてくださいね!

Q.1
妊娠10ヶ月です。乳児に「はちみつ」を与えない方がいいと聞きました。どうしてなのでしょう? 「はちみつ」は何歳から摂取していいのですか? また、「はちみつ」以外にも気をつけたい食べ物があったら教えてください。
仙台市 M様

渥美先生
「はちみつ」の成分が問題なのではありません。「はちみつ」にボツリヌス菌という細菌が入りこむことがあります。この細菌が腸内で繁殖するとボツリヌス症という病気を発症することがあり、腸内細菌が十分に発達していない乳児では、乳児ボツリヌス症になることがあります。そのため、「はちみつ」は乳児に与えないようにとされています。腸内細菌が発達する1歳以降になると、ボツリヌス症になることはありません。また、妊婦さん、授乳中のお母さんが「はちみつ」を食べてもボツリヌス症にはなりませんので、ご安心ください。「はちみつ」以外で気をつけたい食べ物につい

てですが、牛乳も1歳を過ぎてから飲ませる方がよいと思います。乳児の腸管が未熟なため、牛乳の中に入っているタンパク質を分解できず、体に負担がかかってしまいます。また、牛乳には、カルシウム・リンが多く含まれており、腸管での鉄分の吸収を妨げてしまい、鉄分が不足して貧血になることがあります。牛乳は、与える時期を間違えなければ栄養豊富な飲み物ですので、飲ませられる時期になったら、積極的に飲ませてあげるとよいと思います。
現在、妊娠10ヶ月ということですので、少し先の話になりますが、離乳食で与えるものとして気

をつけていただきたいことを説明しますね。首のすわりがしっかりしている、支えてあげると座れる、食べ物に興味を示す、スプーンなどを口に入れても押し出すことが少なくなる、などの様子が見られる生後5、6ヶ月頃から離乳のスタートになります。離乳食は、なめらかにすりつぶしたものから始め、赤ちゃんのかむ力に合わせながら、食べ物の硬さと量、種類を少しずつ増やしていきます。離乳食の開始時には、味をつける必要はありません。離乳食が進んで味をつける場合も、素材の味を生かして薄味にしてあげるとよいと思います。大人用の顆粒だしやコンソメ、大人用のインスタント・レトルト食品、漬物や塩辛などの塩分や食品添加物が多く含まれているもの、わさび等刺激が強い香辛料は与えないようにするとよいですね。また、市販のジュースやお菓子などは、甘くておいしいものが多いように思いますが、味を覚えて食欲に影響し、なかなか離乳食(ご飯)を食べてくれないということになりかねません。素材の味がわかる、お子さんになれるとよいと思います。

Q.2
3歳、1歳の男の子が喧嘩(上の子が下の子を一方向的に攻撃)をすると上の子ばかり叱ってしまいます。正しい対処法を教えてください。
仙台市 A様

下山田先生
3歳と1歳の男の子兄弟とのこと、さぞかし賑やかなのではないかと思います。上の子ばかり叱ってしまうとのことですが、ご自身でそれを自覚されているんですね。子育てにおいては、「理屈としては分けるけれど、いつも正しい対応ができるとは限らない」ということがとても多く、かなりの親御さんはその狭間で苦悩されているようにお見受けしています。ここから考えると、上の子ばかりを叱ってしまうことに問題意識を持たれ

たこと自体、とても意味のあることだと思います。さて、具体的な対処法になっていきますが、まず、3歳と1歳がどのような時期なのかを振り返ってみたいと思います。1歳児の発達を象徴するものとして「自我の芽生え」があります。「自分はこうしたい」という思いを持つこと自体は、お子さんが順調に育っている証拠でもあるのですが、時に相手の意向に関係なく要求をストレートにぶつけてきたり、喜怒哀楽が激しかったり、「自分のこうしたい」を相手に伝える力がまだ足りなかったりして、たとえ相手をするのが大人であったとしても、対応に苦慮することがあります。一方、3歳児の発達を象徴するものとして「自我の充実」もあります。自ら努力して頑張ろうとしたり、自分で考えたりという力が育ってきますし、お子さんによっては一定のルールがとても大切で、その中で物事を理解しようとする場合もあります。また、親に認めてもらいたい、でもまだまだ甘えたいという思いを持つ年齢でもあります。この2つの年齢を比べてみると、喧嘩がおこらない訳がないと思いませんか。そして、下の子が悪いわけでもなければ、上の子が悪いわけでもないのです。ですので、親として最も心がけたいことは、喧嘩のジャッジはしないということになります。そして、可能な限り二人の言い分をきき、かわり合いが喧

嘩に発展していった過程を知ること、その過程で二人の思いや言い分を汲んであげること、必要であれば互いの思いを伝える橋渡しをしてあげること、どうしたら良かったのか一緒に考えること、などを意識してみるといいかと思いますが。特に上のお子さんは、親から自分がどのように見られているのかを気にするようです。喧嘩をすることで、それを確かめるといってお子さんもいるという話も聞いたことがあります。もしかしたら、兄弟喧嘩のケアが必要なのは、お兄ちゃんのほうなのかもしれません。兄弟喧嘩は、社会性を育むチャンスでもあります。ですが、対応を間違え続けると、お子さんの心に傷が残る場合があります。昔から喧嘩両成敗とはよく言いますが、どうぞ「成敗」という言葉は横に置いてください。そして、喧嘩を通じて子どもたちの成長を感じ取ると共に、「あなたたちのことをちゃんと見ているよ」というメッセージをぜひ伝えていただけたらと思います。

あそび広場「バウハウス」～LEDをつかった冬の大雪「星図」づくり～ 見上げてごらん夜の星を!

次世代育成支援室・幼年教育部では、小学生を対象に『あそび広場「バウハウス」』を開催。「ままばれ」でもおなじみになってきましたね。今回はLED(発光ダイオード)をつかって冬の大雪を作りました。これからは一年で最も星がキレイに見える季節になります。星図を作りながら冬の星空のお話もありました。その様子を「ままばれ」編集部がレポートします。



レポート1 星のお話



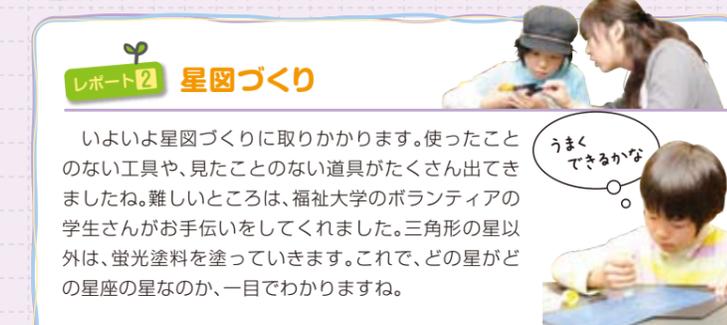
ものづくりが大好きな小石川先生

このコーナーではもうおなじみの、サイエンスレジャーこと、小石川先生から星空のお話がありました。夏の大雪はこと座の「ベガ」、わし座の「アルタイル」、はくちょう座の「デネブ」を結んだもので、ベガとアルタイルは、天の川をはさんで位置しています。七夕の織姫星と彦星ですね。仙台のサッカーチ

ム「ベガルタ仙台」は、仙台七夕にちなんで、ベガとアルタイルから名前をもらったそうなんです。身近なところに、星の名前が使われていたんですね。今回作る冬の大雪は、オリオン座の「ベテルギウス」、おおいぬ座の「シリウス」、こいぬ座「プロキオン」を結んだ三角形です。赤、青、白のLEDをつかって、星空の輝きを作っていきます。



レポート2 星図づくり



いよいよ星図づくりに取りかかります。使ったことのない工具や、見たことのない道具がたくさん出てきましたね。難しいところは、福祉大学のボランティアの学生さんがお手伝いしてくれました。三角形の星以外は、蛍光塗料を塗っていきます。これで、どの星がどの星座の星なのか、一目でわかりますね。

レポート3 どう見える?

できあがったら、教室を暗くしてみました。LEDはピカピカ、蛍光塗料を塗った所はほかに光ります。おうちでも星図を見ながら、夜空の星と見くらべてみてくださいね。



難しいところもあったけど、上手にできました。夜になったら、星図を見ながら星を見てみたいと思います。(男の子)

感想

息子が星や工作が好きなので、「ままばれ」を見てびっくりだと思いました。また、お友達や大学生のお兄さん、お姉さんと一緒に工作をすることも今まではなかったので、とても貴重な体験になりました。(保護者)



東北福祉大学 子ども科学部 子ども教育学科 田中 美聡さん(2年)・菅原 美由紀さん(3年)

Student's Voice

とにかく、子どもたちがかわいいなあと思いました。もうすぐ教育実習があるので、今日の体験はとても勉強になりました。どこまで手伝わなければならないのか、子どもたちがどこまでできるのかを見極めるのがとても難しかったです。今日の体験や、これからの体験を糧に、小学校の教員を目指して勉強していきたいです。

東北福祉大学社会貢献センター 次世代育成支援室では、乳児をお持ちのお母さん向けの講座や親子教室を開いています。詳しくはホームページまで。
<http://www.tfu.ac.jp/ngec/index.html>

教えて★先生! 子育ての疑問 大募集!!
0歳児から就学まで、その年齢ごとの専門家である先生方にお答えいただけますので、ホームページからハガキでお寄せください。できるだけ多くの質問に目を通していただく予定です。
■ハガキの場合
〒980-0021 仙台市青葉区中央4-9-15-403
(株)メディアパレット「ままばれ」編集部「子育て質問係」宛
■ホームページから
<http://www.media-palette.jp/mamapale/kosodate.html> ↑ケータイはこちら